中華教育衛生聯合會小叢書之六

家庭衛生

上海昆山花園五號

上海商務印書館代印

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

No.	English	Chinese
1.	"Sanitation of a Chinese City."	中國城市衛生論
2.	"Mode of Infection and Prevention."	疾病傳染防禦論
3.	"Tuberculosis."	癆病
4.	"Infant Hygiene."	嬰孩衛生
5.	"Sexual Advice for Young Men."	一失足成千古恨
6.	"Home Sanitation."	家庭衛生
7.	"Prevention of Cold."	傷風防禦法
8.	"Cholera."	霍亂
9.	"Tobacco."	烟草利害論
10.	'Hookworm."	貧民弱國之鈎蟲症
11.	"Kill the Fly."	滅蠅
12.	"Smallpox."	天花
13.	"Venereal Diseases."	花柳病
14.	"Plague."	瘟疫
15.	"Malaria."	瘧疾
16.	"Personal Hygiene."	個人衛生
17.	"Care of Eyes."	眼睛衛生
18.	"Care of Teeth."	牙齒衛生

All the above mentioned Bulletins are sold at $6 per 1,000.

以上各種叢書每千册洋六元

家庭衛生

龍溪胡宣明著

家庭衛生要項有五。曰居室。曰飲食。曰起居。曰侍疾。曰救急。茲分論之。

壹、居室

居室衛生首在擇地。如氣候溫和、風景清佳、空氣潔淨、地勢高爽、風俗敦厚、交通便利。六者不可缺一。氣候溫和則傷風肺病諸患免。風景清佳則娛目快心、精神暢適而百病除。空氣潔淨則肺得其養。血液以清、體質因之日以健。地勢高爽則無濕氣而瘧疾絕。風俗敦厚則易於爲善而酒色之病以減。交通便利則文明之幸福得以享受而衛生之規則亦易於實行也。近來歐美人士多喜郊居。即此意也。地位既定。當求構造之適宜。茲略舉數事。以備留意衛生者採擇焉。一、多設窗牖。既足透光。又善通氣。二、鞏固地基。杜塞孔隙。以免鼠類蚤虱穴居其中。致傳鼠疫。三、設衛生廁所。衛生廁所者。起煙突以出臭氣。設

鐵網或竹器以拒蠅蟲入廁而免霍亂傷寒痢疾勾蟲之傳染四設沐室以便家人沐浴五張鐵網於門戶以拒蚊蠅六置痰罐於室中以防肺癆以上六事爲家庭所不可少者餘如椅桌務求其適體蚊帳務求其玲瓏齋舍務求其潔淨溝渠務求其疏通庭中隙地不可有積水以免臭味致生蚊蚋一切穢物放置桶中用蓋蓋之按時移去臭蟲蚤虱既屬可憎又善傳病務當掃除淨盡茲略述其防法如左一患白虱者男子薙頭女子用煤油浸髮衣服用沸水浸之滅盡乃止患臭蟲者可日用沸水灌床壁隙縫待盡滅而後止蚤多由鼠身而來故滅蚤之法莫若養貓以滅鼠蓋鼠滅則蚤自除總之家人潔淨則屋中蚤虱自除有之不可不滅滅之則又不可不盡也

貳飲食　飲食衛生所當注意約有五端茲略述之(一)淸潔淸潔非

中國人之所長而於飲食爲尤然常見廚房臨近廁所或猪圈惡臭不可嚮邇牆壁汚黑椅棹傾頹釜內之油煙重重櫥中之塵埃累累蒼蠅逼人老鼠日出頹敗之狀不可勝言不但汚濁可憎抑亦疾病之媒介也改良之方在多用清水勤加洗濯抹布及庖人衣服以白色者爲佳免藏納汚垢而不知也廚房門戶窗牖皆張鐵網或懸竹簾以拒蒼蠅一切食物盡收櫥中無使暴露以免沾染汚濁聘用廚丁先取其潔次取其巧（二）新鮮一切食品新鮮則甘美而養生腐敗則臭惡而傷胃故每日所購食物務求其新鮮者用之肉必求其出釜尙温者魚則取其入水猶活者果蔬則取其燁然鮮明者除善藏之物不可多購能供一日之用足矣購來卽煮煮熟卽食（三）適體質動物胃腸之構造不同故所需之糧食亦異有草食者牛羊是也有肉食者虎狼是也有食

水菓者。猩猱是也。有葷素兼食者。人類是也。中國富人多肉食。貧人則一年之中。所食不過稀飯鹹菜而已。是皆偏於一方。不得飲食之道。故此兩種人。罕有得高等之健康體質者也。大抵每日所食。穀居十之五六。菜居其二三。水菓魚肉。各居十之一。如是雖不中不遠矣。酒醴異味。有害於體。不可進也。(四)適時宜。孔子不時不食。可謂知飲食衛生之道者。所謂適時宜者。約有四端。一物之成熟。各有定時。不可奪時而食也。二胃之動靜。亦有定時。不可違時而食也。三飲食太速。有礙腸胃。不可促時而食也。四物久則敗。且生毒質。不可逾時而食也。(五)分食。公共杯盤。每能傳染疾病。歐美早有分食之風。吾人當效法也。分食之法甚易。先用潔箸淨匙。取入私碗而後食之。其法甚多。各用己意可耳。小兒抵抗疾病之力少。更當令其自食。家人有患傳染病者。以另用杯盤

爲要。

叁、起居。　起居者。括操作、嬉遊、休息、三者而言之也。最要者。勞逸。合度。用力。用心。不可偏廢。文人當略事體操。(有花園則以栽花種樹代之。)世家閨秀。亦宜稍任井臼之事。以壯筋力。夫終日伏案與夫時時縫紉者。而以勞力之事爲恥。則其體必弱。城市中人。所以弱於農夫野老者。徒以此耳。大抵貧者過勞。富者過逸。過勞者飲食無時。睡眠不足。往往因勞成疾。壽數以減。過逸者則終日無事。鬱悶無聊。究之恣縱淫慾。失德敗名。害生命而背衛生。未有甚於閑逸者也。故曰勞逸貴乎合度。蓋勞逸合度。家庭衛生之要素也。嬉遊之事。爲父兄者多鄙視之。豈知嬉遊乃出於人之至情。而不可廢乎。故孔子言志。獨取曾皙。文王築囿以娛其民。孟子引好遊以陳王政。良有以也。故家中無高尚之嬉遊。則男

子將於罪惡中求娛樂。婦女亦寂寂無生人趣矣。是以西人家庭。常有同樂之舉。或奏琴。或歌舞。或田臘。或登山。或游泳。相與笑語。共敍幽情。吾國人可效法也。

肆、侍疾。　侍疾範圍不出三端。一求病者之速愈。二使病者少受痛楚。三防疾病之傳染。

(一)求速愈(甲)人若於微病時。立請良醫。專心休養。大抵不出三日可愈。若病勢已危方欲求治。則鮮有能愈者。故欲病之速愈。不可不卽早求治。此其一也。(乙)西國有所謂家庭醫士者。凡家人有病。皆請其醫。因家人身格體質。皆爲醫者所深知。且交接既久。感情亦深。故所得之效果尤爲美滿。中國則不然。一醫未往。一醫又來。前藥未服。後藥又至。此大不妥。縱使醫者藥劑皆是。然所服亦未免太多。夫飯且不可。

過飽況藥乎。若醫者藥劑皆非也。則將不勝其害矣。又使其中損益各半也。則將功補罪。適如故常而已。又何益而況孰是孰非。固無由以證明而從事於取舍也哉。然則欲病速愈。豈可不擇一良醫而終用之乎。此其二也。(丙)英國最著名內科醫生歐氏嘗言治病之道。七分在養。三分在藥。與中國俗語正同。惟此言初出。人多未以爲然。醫界尤甚。至今二十餘年。人乃知其言之不謬。而深信之。夫天下之藥多矣。其眞能愈病者。寥寥無幾。此足見醫藥之不足恃也。華人習慣。家有病人。汲汲焉惟關窗閉戶是急。致令室中空氣臭惡。暗若陰府。常人入之。且不堪其鬱悶。而況病者乎。是故家有病人。便當潔其床褥。淨其椅棹。通空氣。透日光。侍病者尤不可戚戚現憂容。免令病人苦中加憂也。所進食物。取精美者。以引起其食興。爲看護者皆當注意於此。此其三也。西人訪

病每贈鮮花以却煩惱而慰情懷足可效法

(二)減痛苦若病者年老難望其愈或久罹痼疾醫者束手亦當善事之使少受痛苦也病者往往因身不舒易怒而難悅家人當曲承其意切不可視若常人與之計較久病者日夜臥床酸痛難堪鬱悶不思食頗生自憐之意故床褥欲其温軟飲食欲其新鮮而愛敬之心尤不可不誠於內而形於外若於其在生之日事不盡心及其死也然後衣衾棺槨糜費金資又何益乎

(三)防傳染熱病十九能傳於人不知防避者往往全家相繼而亡誠可畏也預防傳染病要件有二(一)消毒微菌多來自病者之身病人排洩物如溲便痰涎之類皆微菌麕集之所例如癆者之痰痢者之便霍亂者所吐嘔白濁者所淋溺皆是也他如耳目口鼻皮膚肛門咸能

發出微菌。由口鼻出者。傷風肺炎喉痧癆瘵紅熱諸症是。由肛門出者。霍亂傷寒痢疾鈎蟲諸症是。由皮膚出者。天花瘟疫瘡疥痲瘋楊梅諸症是。由眼出者。眼科諸症是。大概肺喉各症。由口鼻出。大小腸症由肛門出。皮膚眼症。由原受病處出。總之微菌常偕排洩物。尋其最近之出路。以達於身外也。故病者所排出一切之物。當立即浸之消毒水中。或雜破布木屑而燒之。亦可。病人所用衣裳杯盤碗箸。必經滾水洗後。他人乃可用。侍者與病人相接近。當用皮皂淨手。既已復用火酒擦之。然後乃可取食。或授食於他人。不然。必將因此傳病於人。（餘閱疾病傳染防禦論）（二）隔離。語云。疫癘猛於虎。虎且不可近。況染疫癘之病人乎。故患傳染病者。務令隔室而居。除父母妻子醫士外。他人不得擅近。小兒尤然。近來肺疫盛行。偏於中國。此不知隔離消毒之過也。若於

肺疫初發時用斯二者以絕傳染譬如星火初燃杯水可滅其不致釀成燎原之大患可斷言也不然則是縱無數猛獸於人叢之中而能禁其不傷人哉隔離譬錮猛獸於匣中消毒譬投毒蛇於沸鼎二者並用則細菌無遺類矣豈尚得傳疾病哉

伍、救急　危急之事家家有之常因昧於急救故以致臨危徬徨不知所措待醫者既至不及救矣若於常時略加研究豈致有臨渴掘井之難哉救急之法專書甚多可購閱也本篇不能細述略舉數端以爲提綱挈要可耳(一)止血流身體偶有損傷流血甚驟當一面擢醫一面止血重者用潔布數重按傷處而後以手帕短桿纏結絞之若血色淸紅流出甚踴卽知血由心出當壓傷痕之上(近心一端)若血黑紅其流甚滯必是迴血可壓傷點之下(遠心一端)(二)避血毒吾人周身

皮膚。無處非細菌叢集之所。而所以不受其害者。賴有皮膚爲之保障耳。倘皮膚破裂。則細菌乘勢入體。是故傷無大小。務以藥水洗之。而後裹以潔布爲宜。有赤足者誤踐鐵釘、或破磁之類。雖已受傷。猶跣足蹀躞於汚穢之土。若無所事也者。皆最危險。蓋土中有毒專侵傷痕隱處。善毒神經。及其發也。雖有華陀扁鵲。不能救已。(三)誤食毒物。毒物入腹。若能從速嘔出。猶可免害。迨其入血。則惟有待死而已。中毒者之欲嘔。猶執熱者之欲濯也。出於良知。不待敦勉。然近人所用引嘔之方。大都未妥。倒懸者有之。灌糞者有之。此大不必。取鹽或芥末化水飲之。足矣。(四)發暈。人發暈時。面色青白。不省人事。此無他。血離頭腦。心弱氣促故也。救法有四。(甲)當令暈者臥斜板上。首低足高。使心血向上身倒流。(乙)緩衣鈕。啟窗牖。四周毋圍多人。庶病者得暢吸戶外之清氣。

(丙)磨擦四肢由下而上以助血潮易於歸心(丁)用亞摩尼亞近鼻令臭以增心力醒時可用熱咖啡飲之勿令速起(五)小兒驚風消化不順每致小兒驚風芥末調水飲之(六)救急用品孟子云工欲善其事必先利其器旨哉言也救急亦然邇來各藥房出售救急藥箱內貯家庭必需藥品數種可購用也(本會編家庭救急法不日出版)語云識淺危深此語自是不謬以上所言不過臨時救急之方切不可因一知半解遂儼然以醫者自命致誤事機一有危急當一面催醫一面自救庶免貽誤性命也

夫一國之人貧富不同賢愚迥異今鄙人所論家庭衛生識者恐笑其淺膚愚者或苦其艱深富者或鄙其卑陋貧者或以爲煩難欠當之處所不敢諱惟願讀者善取擇焉